

栗原はるみさんのとっておきレシピ



たけのごはんと鶏の照り焼き

たけのごはんにはグリーンピースもたっぷり入れます。
みんなが好きな鶏の照り焼きをのせて大満足のひとつ皿に。

材料(4人分)

[たけのごはん]

米 2カップ
ゆでたけのこ 1個(100g)
グリーンピース 1カップ
(生、または冷凍)
だし汁 適宜

A

しょうゆ	大さじ1
酒	大さじ1
みりん	大さじ1
塩	小さじ1/3

[鶏の照り焼き]

鶏もも肉 2枚(500g)
サラダ油 小さじ1
B

しょうゆ	大さじ2
みりん	大さじ1
砂糖	大さじ1

漬けもの・もみのり 各適宜

作り方

1. 米はといでざるに上げ、15分くらいおく。
2. たけのこは薄切りにする。
3. グリーンピースは塩を加えた熱湯でゆでて冷水にとり、水気を拭く。冷凍の場合は解凍する。🔥
4. Aを合わせ、だし汁を足して2カップに計量する。かためのごはんが好みならだし汁の量を大さじ1くらい減らす。
5. 炊飯鍋に1の米を入れ、4を注ぎ、たけのこをのせ、炊飯機能で炊く。🔥※1
6. たけのごはんが炊ける間に鶏の照り焼きを作る。鶏肉は大きめのひと口大に切る。フライパンを強火にかけて十分に熱し、サラダ油をなじませたら鶏肉を皮目から入れて焼く。途中、焦げそうなら火を少し弱める。返して両面をこんがり焼き、中まで火を通す。🔥※2
7. 鶏肉を取り出して火を止め、フライパンに残った余分な脂が気になれば拭く。Bを加えて弱火で煮詰め、とろみがついたら鶏肉を入れてからめる。🔥
8. ごはんが炊き上がったたら、グリーンピースを入れ、全体をさっくりと混ぜる。
9. 器に8のごはんを盛り、7の鶏の照り焼きをのせる。好みに漬けものやもみのりなどを添える。

※1【炊飯機能】こまかな火加減から消火まで、すべてコンロが自動で調節してくれます。

※2【強火】炒めものもシャキッと調理。ガスならではの強火で料理がさらにおいしい。